

# Попередження травматизму студентів ВНЗ спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання

Є.Г. Артамоновська, викл.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

На сьогодні дуже гостро стоїть питання профілактики і попередження травм студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання.

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей травматизму студентів ВНЗ спеціальної медичної групи і способів їх запобігання.

Аналіз причин виникнення травм під час занять з фізичного виховання свідчить, що існують внутрішні і зовнішні чинники їх отримання. До внутрішніх чинників можна віднести: фізичну втому і перевтому студента, які тягнуть за собою погіршення координації рухів; схильність до спазмів м'язів і судин; недостатність фізичної підготовки. До зовнішніх чинників можна віднести: недоліки і помилки в методиці проведення занять викладачами; неповноцінне матеріально-технічне забезпечення занять; незадовільні гігієнічні і метеорологічні умови занять (температура повітря, сніг, туман, сильний вітер, підвищена сонячна радіація); психологічна складова особи студента (високий рівень збудження або навпаки млявість, бажання отримати високий бал без урахування особливостей свого організму).

Травми, які зустрічаються в практичній діяльності студентів ВНЗ спеціальної медичної групи мають свою особливість. За важкістю травмування існує певний розподіл на важкі, середні і легкі. Фізичний стан студентів спеціальної медичної групи не дозволяє вимагати від них високого рівня фізичної активності і тому важких травм не спостерігається. Але травми середньої і легкої важкості мають місце. Травмами середньої важкості вважаються такі, що викликають деякі зміни в організмі студента з втратою фізичної працездатності на нетривалий термін (1-2 тижні). Легкими травмами вважаються такі, що не викликають значних порушень в організмі і втрати фізичної працездатності.

Характер травм студентів спеціальної медичної групи свідчить про їх, переважно, закриті ушкодження: забої, розтягнення і надриви зв'язок і м'язів.

За локалізацією ушкоджень у студентів спеціальної медичної групи спостерігаються травми кінцівок, серед них біля 80 % складають ушкодження суглобів, особливо колінного і гомілкостопного.

Для попередження травм студентам спеціальної медичної групи пропонувалися додаткові вправи для колінного і гомілкостопного суглобів з метою покращення функціональних можливостей нижніх кінцівок, що у свою чергу дозволить зменшити рівень травмування ніг.

Комплекс вправ для покращення функцій колінного і гомілкостопного суглобів пропонується проводити на початку підготовчої частини заняття, одразу після повідомлення завдань заняття протягом 3-4 хвилин. Вправи виконуються без надмірного фізичного навантаження на м'язи, і це сприяє розвитку рухливості в суглобах, покращенню фізіологічного стану зв'язок м'язів і суглобів, поліпшенню кровообігу нижніх кінцівок.

Комплекс запропонованих вправ:

1. Стоячи на одній нозі, друга нога поруч на носок – 5 колових рухів п'яткою в один бік і в другий (повторити другою ногою).

2. Стоячи на одній нозі, друга вперед – 5 колових рухів носком в один бік і в другий (повторити другою ногою).
  3. Стоячи на двох ногах – підняти на носки і перекатом перейти на п'ятки.
  4. Кроком вперед стати на одну п'ятку і на другу (почергово), кроком назад стати на носки (почергово).
  5. З стійки ноги разом – перевести ноги на зовнішній бік стопи і вернутись на всю стопу.
  6. Стоячи ноги разом – спираючись на носки і тримаючи їх разом – розвести п'ятки в сторони і потім звести разом.
  7. Стоячи ноги разом, руки на коліна – 5 колових рухів колінами в один бік, 5 рухів – в другий.
  8. Стоячи ноги разом, руки зігнуті в ліктях – 8-10 стрибків ледь згинаючи ноги, поштовхом носками ніг (невисоко, без напруження).
  9. Присідання на всій стопі, не відриваючи п'ятки від опори (6-8 присідань).
  10. Виконання вправ на відновлення дихання і для розслаблення м'язів.
- Висновок: Нами було проаналізовано причини виникнення травматизму на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ спеціальної медичної групи зокрема.
- Зроблені узагальнення дали змогу запропонувати комплекс вправ для покращення функціонування колінного і гомілкостопного суглобів студентів ВНЗ спеціальної медичної групи.

### Список літератури

1. Спортивная медицина. – Под. ред. В.Л.Карпман. – М., "Фис", 1980.

## Впливові дії рухової активності і здорового способу життя у формуванні особистості майбутнього вчителя

**М.М. Балан, доц., канд. біол. наук**

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Формування особистості майбутнього фахівця – одне з основних завдань вищих навчальних закладів. Високого рівня професійної підготовки у ВНЗ може досягти тільки студент з розвиненими інтелектуальними, фізіологічними і психологічними якостями і властивостями, від яких найбільшою мірою залежить успіх у конкретній сфері діяльності.

У період ринкових реформ до якості робочої сили ставляться підвищені вимоги, у тому числі і в плані здоров'я.

Протягом останнього десятиріччя в Україні складається тривожна ситуація – помітно погіршилися здоров'я і фізична підготовленість учнівської та студентської молоді. На сучасному етапі розвитку суспільства необхідно ставити нові вимоги з новими підходами у формуванні особистості майбутніх спеціалістів, в тому числі і вчительських кадрів. В цьому плані слід констатувати, що активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді.